

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка

«КАК ПРОДЛИТЬ ДУШЕВНУЮ МОЛОДОСТЬ?»

Человек сохраняет за собой молодость, пока он способен чему-нибудь учиться, принимать новые привычки и терпеливо выслушивать противоречия.



В последнее время самоизоляция вносит свои коррективы в нашу жизнь. Многие уделяют внимание своей внешности (ведь появилось много времени!), стараются больше заниматься спортивными упражнениями, кто-то пересматривает систему своего питания для того, чтобы оставаться в форме. При этом многие не задумываются, что внешние признаки молодости зависят не только от нашего облика, но и нашего душевного состояния, которое идет изнутри. Улыбка, позитивный настрой - именно это пробуждает интерес к жизни.

Как повысить собственное ощущение полноценно проживаемой жизни? Ведь наша жизнь происходит здесь и сейчас! Как не впасть в уныние, тоску, состояние безысходности? Давайте разберемся...

УЧИТЕСЬ, УЧИТЕСЬ и УЧИТЕСЬ...

С введением самоизоляции, наконец, пришло время не откладывать свои мечты на потом, а сделать их реальными. Многие в эти дни могут найти новое хобби, научиться чему-то новому. Например, играть в шахматы. Сейчас этому можно научиться он-лайн. Как, говорится, всё уже придумано **для** нас... А ведь действительно, для самоизолировавшихся всемирная паутина стала пропуском в мир безграничных знаний: люди учатся новым языкам, готовят экзотические блюда и т.п.. Для того, чтобы наверняка научиться чему-то новому, вам необходимо прямо сейчас придумать пять новых вещей, которым вы хотели бы научиться. Затем выбираете одну, требующую меньше всего сил, времени, - и вперед! Расскажите своим друзьям и близким о том, чему вы собираетесь научиться, например, научиться рисовать карандашом. Если рассказать это большему кругу своих знакомых, будет больше

шансов довести начатое до конца. Не останавливайтесь на достигнутом! Учитесь, узнавайте новое, пробуйте, экспериментируйте, проявляйте любопытство.

ДВИГАЙТЕСЬ, ИБО ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Если сейчас в данный момент нет возможности путешествовать и выходить из дома, это не повод забывать про физическую активность. К сожалению, не у всех есть возможность в квартире, где занимаются дети, выполнять энергичные аэробные упражнения, зато дыхательная гимнастика йога, пилатес - это то, что подойдет именно вам. Главное – не сидеть с утра до вечера на диване, будто бы вы пустили туда свои корни.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗАБОТУ О БЛИЗКИХ

Близкие – это те, кто нам дорог и близок...

Дети, подруги, родители, племянники и домашние питомцы - вот неплохой список тех, кому вы можете подарить свою любовь, заботу, внимание и получить в ответ массу положительных эмоций. Когда мы заботимся, мы проявляем душевную щедрость, способность отдавать энергию и эмоции другому человеку. А щедрость – это один из признаков молодости. Не случайно в книгах «скряги» всегда оказываются противными, немощными старикашками.

ОБЩАЙТЕСЬ

Не замыкайтесь в этой добровольной изоляции! общайтесь, знакомьтесь, дружите – благо для этого сейчас есть социальные сети. Посещайте онлайн курсы по интересам, мастер – классы, конкурсы выставки, творческие вечера. Сейчас это так же возможно. Откройте дверь для новых людей в своей жизни, они принесут с собой новые эмоции.

ТВОРИТЕ

Творчество – это не только живопись, музыка и литература. Это и способность находить нестандартные решения, создавать нечто новое. Огромный простор для творчества даст рукоделие. Просто зайдите в Интернет и посмотрите, какие замечательные экспонаты создают профессионалы своего дела. Свои творческие способности можно проявить, к примеру, необычным рецептом всем знакомого блюда. В жизни всегда есть место творчеству, стоит только дать свободу своему воображению.

Для того, чтобы сохранить душевную молодость и полноценность жизни в период самоизоляции, главное (как бы это смешно не звучало!) нужно найти время для себя. Не засиживайтесь перед телевизором, не «бродите» бездумно в сети, а займитесь собой и своими мечтами.

*педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»
Кристина Белова*